



**RAZÕES  
DE  
SOBRA**



**PEQUENAS PAUSAS NA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS  
COM O APOIO DE VOLUNTÁRIOS**

# Enquadramento Institucional



## Instituto São João de Deus

O Instituto S. João de Deus (ISJD), Instituição Particular de Solidariedade Social, fundado a 11 de novembro de 1977, com aprovação dos seus Estatutos por despacho do Ministro dos Assuntos Sociais, publicado em Diário da República, n.º 288, II Série, foi criado para proceder à gestão dos Estabelecimentos Hospitalares da Província Portuguesa da Ordem Hospitaleira.

## Casa de Saúde do Telhal

A Casa de Saúde do Telhal (CST) é uma Instituição centenária, sendo que toda a sua existência pode ser caracterizada pela dedicação à pessoa doente e à sociedade. Pautada pela inovação, humanização, qualidade técnica e científica, esta Instituição assume, atualmente, na região de Lisboa e Vale do Tejo, um papel preponderante na prestação de cuidados de saúde mental.

# Enquadramento Institucional



O Home 360 é uma resposta comunitária especializada para as pessoas com demência e seus cuidadores, do Instituto S. João de Deus, Casa de Saúde do Telhal, cuja área de atuação geográfica são os concelhos de Oeiras e Sintra. Esta resposta visa a melhoria da qualidade de vida, a dignidade, o bem-estar e a inclusão social, pretendendo atenuar a sobrecarga do cuidador e contribuir para a diminuição das institucionalizações precoces. A resposta promove a otimização da rede social e a capacitação das pessoas no processo de adaptação à doença, potenciando a articulação de recursos, de forma individualizada e integrada, através da figura inovadora do gestor de contexto.

O ISJD-CST, com a resposta Home360, desenvolve o seu trabalho no Concelho de Oeiras desde dezembro de 2020 e tem participado ativamente na construção concertada de respostas para o concelho, que vão ao encontro das necessidades dos cuidadores informais e das pessoas com demência. Uma dessas evidências é a sua integração no Plano Local de Oeiras para as Demências 2021-2023 com respostas efetivas.

**O Projeto Razões de Sobra surge das necessidades identificadas pelo Home 360 e pretende reforçar as respostas já implementadas e planeadas no âmbito do Plano Local de Oeiras para as Demências 2021-2023.**



# ENQUADRAMENTO DA RESPOSTA

A photograph of an elderly man and woman embracing each other. The man is in the foreground, smiling broadly, wearing a white cable-knit sweater. The woman is behind him, also smiling, wearing a light-colored striped sweater. They are in a bright, indoor setting, possibly a living room, with a blurred background showing a shelf with books and a window.

## **Demência em Portugal**

Existem em Portugal cerca de 194 mil casos de demência, prevendo-se que em 2050 o número chegue aos 347 mil casos, afetando 3,82% da população portuguesa.

(Alzheimer Europe, 2020)

## **Cuidados Informais**

Muitos dos cuidados na demência são prestados no domicílio por familiares e são uma forma eficaz de prevenir a institucionalização e manter as pessoas no seu domicílio.

(Comissão Europeia, 2018)

## **Cuidadores**

A maioria dos cuidadores de pessoas com demência sente-se socialmente isolada e admite que a prestação de cuidados tem impacto na sua saúde, nomeadamente na saúde mental.

(ADI, 2019, 2020)



# NECESSIDADES IDENTIFICADAS

Os cuidadores informais de pessoas com demência precisam de **pequenas pausas na prestação de cuidados para realizar atividades significativas para si\***, dentro ou fora de casa, de forma autónoma, durante as quais alguém, com formação e sensibilidade, possa fazer companhia ao seu familiar.

\* ir a uma consulta médica, ir às compras ou estudar, ir ao cabeleireiro ou ir ao café, estar com os amigos ou realizar outras atividades de lazer

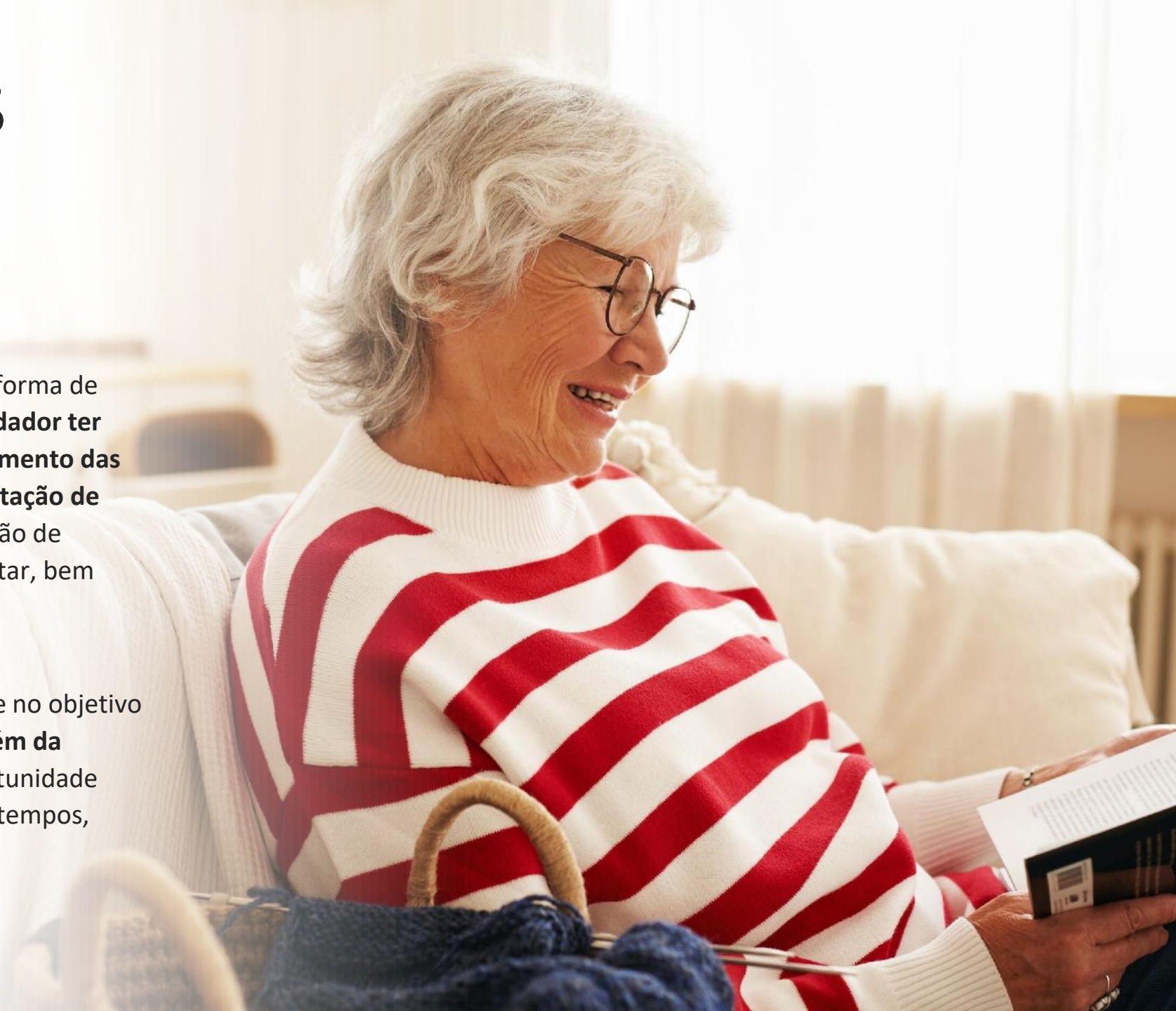


# PAUSAS BREVES NA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS

Uma pausa ou intervalo breve é qualquer forma de serviço ou assistência, que **permite ao cuidador ter períodos suficientes e regulares de afastamento das suas rotinas ou responsabilidades na prestação de cuidados**, com o objetivo de apoiar a relação de cuidado e promover a sua saúde e bem-estar, bem como a da pessoa cuidada.

Estas pausas personalizadas enquadram-se no objetivo mais alargado de **apoiar uma vida para além da prestação de cuidados**, ou seja, criar oportunidade para que os cuidadores mantenham passatempos, amizades e redes sociais.

(Shared Care Scotland, 2017; Seddon et al., 2021)







# RAZÕES DE SOBRA

## PROPOSTA DE VALOR

**Proporcionar aos cuidadores de pessoas com demência pequenos intervalos na prestação de cuidados** que possam ser dedicados a atividades de autocuidado e convívio social.

Durante estas pausas do cuidador, **a pessoa com demência é acompanhada, em contexto domiciliário, por voluntários com formação específica** e supervisionados por um técnico especialista.

Este apoio à pessoa com demência assenta na criação de uma relação de proximidade e na realização de atividades lúdicas e de convívio social.

# OBJETIVOS DA RESPOSTA



Aumentar a percepção da necessidade e mais-valia do autocuidado e convívio social dos cuidadores informais de pessoas com demência;



Aumentar o número de pausas ou intervalos na prestação de cuidados;



Reduzir o desgaste da prestação de cuidados, contribuindo assim para a qualidade de vida e bem-estar tanto do cuidador informal como da pessoa com demência;



Reduzir o isolamento social dos cuidadores informais e das pessoas com demência;



Criar uma bolsa de voluntários capacitados para desempenharem as funções de apoio a pessoas com demência, em contexto domiciliário, através da criação de uma relação de proximidade e da realização de atividades lúdicas e de convívio social.







# BENEFICIÁRIOS

## **Cuidadores informais de pessoas com demência:**

Que precisem de pequenas pausas para realizar atividades de autocuidado e convívio social, dentro ou fora de casa;

Cujo familiar com demência necessite de acompanhamento durante esse período, mas não precise de cuidados permanentes e esteja estável do ponto de vista clínico e comportamental;

Que residam no concelho de Oeiras.





# INTERVENÇÃO DOS VOLUNTÁRIOS

Deslocação ao domicílio dos beneficiários do projeto, que estarão circunscritos à área geográfica do concelho de Oeiras;

Escutar e comunicar com a pessoa com demência e com o cuidador informal;

Fazer companhia à pessoa com demência e realizar atividades lúdicas e ocupacionais significativas para ela, dando significado e valorizando a sua história e experiências de vida;

**Os voluntários não realizam:**

Cuidados diretos relacionados com as atividades de vida diária, tais como higiene, alimentação ou medicação, ou apoio ao cuidador na realização dessas atividades; atividades no exterior sem uma avaliação prévia e específica por parte do técnico.





# PERFIL DO VOLUNTÁRIO

## Os voluntários deverão ter:

Disponibilidade mínima de 3 ou 4 horas por semana;

Capacidades relacionais e comunicacionais;

Capacidade de estabelecer e respeitar limites;

Capacidade de manter a confidencialidade;

Capacidades de criar empatia e escuta ativa;

Capacidade de adaptação, sentido de responsabilidade e compromisso;

Atitude dinâmica com capacidade de resolução de problemas;

Automotivação resiliente;

Assertividade com serenidade;

Capacidade de autorregulação;

Pontualidade e assiduidade;

Interesse e motivação para trabalhar na área das demências.



# FORMAÇÃO DOS VOLUNTÁRIOS

## **Objetivos:**

Compreender os conceitos fundamentais associados à demência e a sua diferença em relação ao envelhecimento normal;

Conhecer as principais dificuldades e necessidades da pessoa com demência e dos seus cuidadores;

Conhecer e aplicar estratégias promotoras de bem-estar da pessoa com demência;

Conhecer exemplos de atividades de estimulação no quotidiano e atividades de lazer;

Reconhecer e aplicar os princípios éticos na prestação de cuidados;

Conhecer as suas funções e limites no âmbito do projeto;

Adquirir competências na resolução de problemas determinados pelas situações de demência no domicílio.





# RAZÕES DE SOBRA



## CONTACTOS

 [razoesdesobra@isjd.pt](mailto:razoesdesobra@isjd.pt)

 927 231 030

 Estrada do Telhal, 55 | 2725-588 Mem Martins